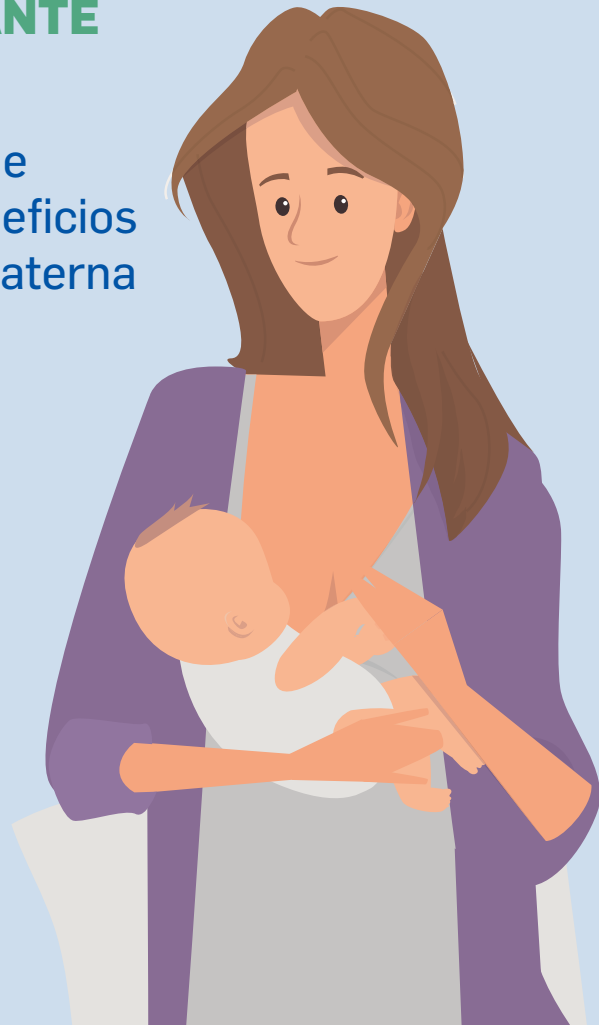


EL AMAMANTAMIENTO ES LA CONTINUACIÓN DE LA ÍNTIMA RELACIÓN AFECTIVA ENTRE LA MAMÁ Y SU BEBÉ, VÍNCULO QUE SE HA INICIADO DURANTE EL EMBARAZO

Es importante que conozcas los beneficios de la lactancia materna exclusiva



CRECIENDO JUNTOS

Programa para colaborar con la disminución de la mortalidad infantil

ALIMENTAR, PROTEGER Y ESTAR CERCA



Energía responsable



Energía responsable

Beneficios de la lactancia materna exclusiva

- Protege al bebé de infecciones como diarreas, bronquiolitis, otitis.
- Previene enfermedades como asma, alergias y síndrome de muerte súbita.
- Favorece un adecuado crecimiento y desarrollo.
- Crea vínculos profundos entre madre e hijo.
- Protege a la madre que amamanta de anemia, depresión postparto, cáncer de mama y ovarios.

Algunos consejos para amamantar a tu bebé

- Es importante, para establecer y favorecer la continuidad de la lactancia, que coloques a tu bebé en contacto piel con piel desde el nacimiento e inices la lactancia tan pronto como sea posible.
- La primera leche, llamada calostro, aporta todos los nutrientes y anticuerpos que tu bebé necesita durante los primeros días.
- A partir del tercer día, aunque puede demorarse más, se observa la bajada de leche. El estímulo más importante para favorecer la bajada de leche, es la succión de tu bebé.
- Amamantá a tu bebé a libre demanda, sin horarios, el tiempo que quiera y todas las veces que te pida.



¿Cuál es la mejor posición para dar de mamar?

- Para dar el pecho a tu bebé, **buscá un lugar y posición que te permitan sentirte cómoda**. Esto te ayudará a mantener una buena producción de leche y evitar que se lastimen los pezones.
- **Hay distintas posiciones para dar de mamar**, tratá de alternarlas, te ayudará a vaciar mejor los pechos y prevenir grietas.
- Los labios de tu bebé deben abarcar la mayor parte de la areóla y no solamente el pezón.
- **Dar de mamar no debería doler**. Si sentís dolor, corregí la forma en que ponés tu bebé al pecho, y si el dolor persiste, no dudes en consultar a tu médico.



POSICIÓN ACOSTADA DE LADO



POSICIÓN CLÁSICA O DE CUNA



POSICIÓN CRUZADA O REVERSA



POSICIÓN DEBAJO DEL BRAZO

LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA TU BEBÉ PORQUE TIENE TODO LO QUE ÉL NECESITA PARA CRECER SANO, FUERTE Y SEGURO



Importante

La Norma de Oro recomendada por la Organización Mundial de la Salud, UNICEF y el Ministerio de Salud de la Nación propone la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y recomienda continuar amamantando hasta los dos años o más.